
كِتابي الأَوَّلُ في...
فَنِّ الطَّبْخ
CHIHAB Kids
الدار المصرية اللبنانية





تنسيق : غويناي هامون
رسوم : ساندرين لامور
رسم الغلاف : ماركو فيراري و ساندرين لامور
نصوص : فرانسيسكا ماسا و جيزال بولانجي فيفيي
مراجعة و تصحيح : آليكساندرا برونبروك و فريدة حوشاني جانيت
تصميم داخلي : نيكولا دوفال
تصميم الغلاف : جيريمي آرغامون
ترجمة إلى العربية : زينب قبي
مراجعة : سليمان بورنان

10، نهج ابراهيم غرافة، باب الواد، الجزائر
البريد الإلكتروني : chihab@ chihab.com
الموقع الإلكتروني : www. chihab.com

ردمك : 6 - 732 - 63 - 9961 - 978
الإيداع القانوني : 2513/2008

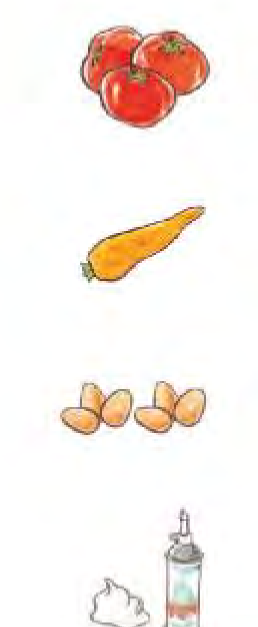


كِتابِي الأوَّلُ في...

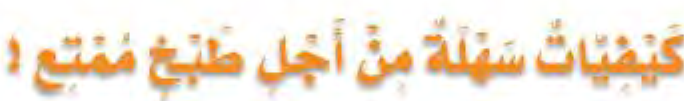


فَنّ الطَّبْخ









كَيْفِيّاتٌ سَهْلَةٌ مِنْ أَجْلِ طَبْخٍ مُمْتِعٍ !



















الْفَهْرَسُ

مَرْحَبًا !

اِسْمي لَيْلى وَ هَذا أخي عُمَرُ .
هَلْ تُحِبُّ الطَّبْخَ ؟ تَحْضيرُ أَطْباقٍ وَ حَلَوِيّاتٍ تُعْتَبَرُ تَجارِبَ رائِعَةً ! لَقَدِ اخْتَرْنا لَكَ كَيْفِيّاتٍ شَهِيَّةً سَهْلَةَ التَّحْضيرِ : بيتْزا مُصَغَّرَةً، فَطائِرَ بِالْجُبْنِ وَ اللَّحْمِ الْمُدَخَّنِ، فَطائِرَ حُلْوَةً، كَعْكاتٍ صَغيرَةً بِالتُّفّاحِ، أَسْياخَ فَواكِهَ، موفِينِيَّةً، مَوْزَةَ سَبْليتْ . . . سَوْفَ نُرافِقُكَ مِنْ خِلالِ هَذا الْكِتابِ مَعَ شَرْحٍ مُفَصَّلٍ لِمُخْتَلِفِ الْمَراحِلِ .
هَلْ أَنْتَ مُسْتَعِدٌّ ؟

لَيْلى وَ عُمَرُ



ما تَحْتاجُ إِلَيْهِ :



قَبْلَ أَنْ نَبْدَأَ

الْمَطْبَخُ مَكانٌ رائِعٌ، وَ الطَّبْخُ مُتْعَةٌ كَبيرَةٌ ! وَ لَكِنْ لا تَنْسَ أَنَّهُ يُمْكِنُ أَنْ تَكونَ السَّكاكينُ الْحادَّةُ وَ الْفُرْنُ وَسائِلَ خَطِرَةً.

مِنَ الْمُسْتَحْسَنِ أَنْ يَكونَ مَعَكَ شَخْصٌ راشِدٌ يُساعِدُكَ عِنْدَما تَسْتَعْمِلُ السَّكاكينَ، الْأَجْهِزَةَ الْكَهْرومَنْزِلِيَّةَ وَ صَفائِحَ الطَّبْخِ وَ الْفُرْنِ.



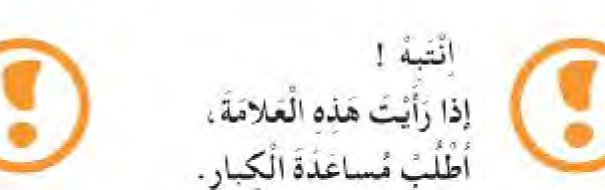
1

قَبْلَ أَنْ تَبْدَأَ في الطَّبْخِ، اِغْسِلْ يَدَيْكَ جَيِّدًا وَ الْبَسْ مِئْزَرًا. إِنْ كانَتْ لَكَ أَكْمامٌ طَويلَةٌ قَلِّصْ مِنْها بِالثَّنْيِ.



2

حَضِّرْ كُلَّ الْمَوادِّ الَّتي تَحْتاجُ إِلَيْها. اِسْتَعْمِلِ الْميزانَ أَوْ كَأْسَ الْكَيْلِ لِقِياسِ الْكَمِّيّاتِ الْمَطْلوبَةِ.







النِّسْبَةُ

وَقْتُ التَّحْضيرِ



دَرَجَةُ الصُّعوبَةِ



3

يُمْكِنُ أَنْ تَكونَ السَّكاكينُ خَطِرَةً إِنْ هِيَ اسْتُعْمِلَتْ بِطَريقَةٍ سَيِّئَةٍ : امْسِكْها دائِمًا وَ الشَّفْرَةُ نَحْوَ الْأَسْفَلِ. وَ اسْتَخْدِمْ لَوْحًا خَشَبِيًّا لِلتَّقْطيعِ عَلَيْهِ « رَوْسَمْ ».



4

جَفِّفْ يَدَيْكَ جَيِّدًا قَبْلَ إِيصالِ أَيِّ جِهازٍ كَهْرومَنْزِلِيٍّ.



5

عِنْدَما تَنْتَهي مِنَ الطَّبْخِ، اغْسِلِ الْأَواني، نَظِّفِ الْمَطْبَخَ وَ أَعِدْ كُلَّ شَيْءٍ إِلَى مَكانِهِ.

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ اللَّعِبَ بِالنّارِ خَطِرٌ ؟



ضَعْ دائِمًا قُفّازاتِ الْفُرْنِ عِنْدَما تُمْسِكُ بِأَشْياءَ ساخِنَةٍ.



عِنْدَما تُحَرِّكُ شَيْئًا عَلَى النّارِ امْسِكْ جَيِّدًا مَقْبَضَ الطَّنْجَرَةِ.



لا يَجِبُ أَنْ تَكونَ حَرارَةُ الْفُرْنِ عالِيَةً جِدًّا.

ما تَحْتاجُ إلَيْهِ :



عُلْبَةٌ صَغيرَةٌ مِنْ صَلْصَةِ الطَّماطِمِ



مِلْعَقَةٌ كَبيرَةٌ مِنْ زَيْتِ الزَّيْتونِ




مِلْعَقَةٌ صَغيرَةٌ مِنَ الزَّعْتَرِ الْبَرِّيِّ




لَفيفَةٌ مِنْ عَجينَةِ الْبيتْزا



جُبْنَةُ الْموزاريلاّ




مِلْحٌ



بَعْضُ أَوْراقِ الْحَبَقِ « الرَّيْحان »



بيتْزا مُصَغَّرَة



1 ضَعْ قَليلاً مِنَ الزَّيْتِ في طَنْجَرَةٍ، أَضِفِ الطَّماطِمَ وَ الزَّعْتَرَ الْبَرِّيَّ.



2 أُطْبُخْ صَلْصَةَ الطَّماطِمِ عَلى نارٍ خَفيفَةٍ مُدَّةَ **10** إلى **15** دَقيقَةً، حَتّى تَتَماسَكَ « أُنْظُرِ الْمَهارَة **1** ».



3 إصْنَعْ فَطائِرَ مُصَغَّرَةً بِقَطْعِ دَوائِرَ مِنْ لُفافَةِ عَجينِ الْبيتْزا.






8 بيتْزاتٍ مُصغَّرَةٍ   30 دَقيقَةً   سَهْلَةٌ جِدًّا



4 مَدِّدْ عَلى كُلِّ فَطيرَةٍ مُصَغَّرَةٍ مِلْعَقَةً مِنْ صَلْصَةِ الطَّماطِمِ.



5 ضَعْ بَعْدَها عَلى كُلِّ فَطيرَةٍ قِطْعَةً مِنْ جُبْنَةِ الْموزاريلاَ وَ أَضِفِ الْمِلْحَ.



6 ضَعْ قِطَعَ الْبيتْزا الصَّغيرَةَ في الْفُرْنِ لِمُدَّةِ **10** دَقائِقَ في حَرارَةِ **180** دَرَجَةٍ مِئَوِيَّةٍ. زَيِّنْها بَعْدَ ذَلِكَ بِالْحَبَقِ الْمَفْرومِ « أُنْظُرِ الْمَهارَةَ **2** ».

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ الْحَبَقَ وَ الزَّعْتَرَ مِنَ التَّوابِلِ ؟ يُسْتَعْمَلانِ في تَحْسينِ نُكْهَةِ الْأَطْعِمَةِ.

مَهارَةٌ **1** :

يَجِبُ أَنْ تُطْبَخَ صَلْصَةُ الطَّماطِمِ عَلى نارٍ خَفيفَةٍ، باعِثَةً فُقاعاتٍ صَغيرَةً.



مَهارَةٌ **2** :

لِفَرْمِ وَرَقاتِ الْحَبَقِ، اِمْسِكْ بِها جَيِّدًا بِيَدٍ، اِحْتَفِظْ بِها عَلى لَوْحٍ خَشَبِيٍّ. وَ بِالْيَدِ الْأُخْرى اقْطَعْها ناعِمَةً بِواسِطَةِ سِكّينٍ.



ما تَحْتاجُ إِلَيْهِ :

40 غ زُبْدَة



8 شَرائِحَ مِنَ الْخُبْزِ



4 شَرائِحَ مِنَ الْجُبْنِ

4 شَرائِحَ مِنَ اللَّحْمِ الْمُدَخَّنِ



50 غ مِنَ الْجُبْنِ الْمَبْشُورِ



فَطائِرُ بِالْجُبْنِ وَ اللَّحْمِ الْمُدَخَّنِ

1

أَخْرِجِ الزُّبْدَةَ مِنَ الثَّلاَّجَةِ وَ اتْرُكْها تَلينُ في حَرارَةِ الْمُحيطِ .



2



اِدْهِنْ بَعْدَها كُلَّ شَريحَةٍ مِنَ الْخُبْزِ بِالزُّبْدَةِ .

3

خُذْ أَرْبَعَ شَرائِحَ مِنَ الْخُبْزِ وَ ضَعْ فَوْقَ كُلِّ واحِدَةٍ شَريحَةَ لَحْمٍ وَ شَريحَةَ جُبْنٍ .







4 فَطائِرَ بِالْجُبْنِ وَ اللَّحْمِ الْمُدَخَّنِ

10 دَقائِقَ

سَهْلَةٌ جِدًّا



4

ضَعْ مِنْ جَديدٍ فَوْقَ كُلِّ واحِدَةٍ مِنْها شَريحَةَ الْخُبْزِ الْباقِيَةَ.



5

غَطِّ كُلَّ لُمْجَةٍ بِالْجُبْنِ الْمَبْشورِ مَعَ قِطْعَةٍ صَغيرَةٍ مِنَ الزُّبْدَةِ.



6

ضَعِ الْفَطائِرَ في الْفُرْنِ السّاخِنِ لِمُدَّةِ **10** إِلى **15** دَقيقَةً. أَخْرِجْها عِنْدَما يَصيرُ لَوْنُها ذَهَبِيًّا.

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ الزُّبْدَةَ ضَرورِيَّةٌ لِنُمُوِّكَ ؟
فَهِيَ غَنِيَّةٌ بِالْفيتامينِ « أ ». هَذا الْفيتامينُ ضَرورِيٌّ لِلنَّظَرِ، لِنُمُوِّ الْعِظامِ وَ الْجِلْدِ...



تُصْنَعُ الزُّبْدَةُ مِنْ قِشْدَةِ الْحَليبِ. هَذِهِ الْقِشْدَةُ هِيَ الْمادَّةُ الدُّهْنِيَّةُ لِلْحَليبِ.



لِلْحُصولِ عَلى كلغ واحِدٍ مِنَ الزُّبْدَةِ يَلْزَمُ حَوالي **25** لِتْرٍ مِنَ الْحَليبِ.

ما تَحْتاجُ إِلَيْهِ :



بوقالٌ صَغيرٌ مِنَ الْمايونيز

أُنْبوبُ مايونيزْ



6 بَيْضاتٍ

3 حَبّاتِ طَماطِمَ





بَيْضٌ - فِطْرٌ



1

ضَعِ الْبَيْضاتِ في طَنْجَرَةٍ، اِمْلأْها بِالْماءِ وَ اتْرُكْها تَغْلي مُدَّةَ **10** دَقائِقَ حَتّى تَتَصَلَّبَ الْبَيْضاتُ جَيِّدًا.



2

ضَعِ الْبَيْضاتِ تَبْرُدُ في إِناءٍ بِهِ ماءٌ بارِدٌ، ثُمَّ قَشِّرْها « أُنْظُرِ المَهارَة **1** وَ **2** ».

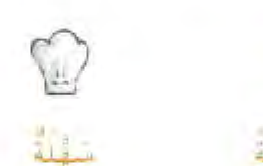


3

مَدِّدْ طَبَقَةً رَقيقَةً مِنَ الْمايونيزْ عَلى طَبَقٍ.

 6 أَشْخاصٍ

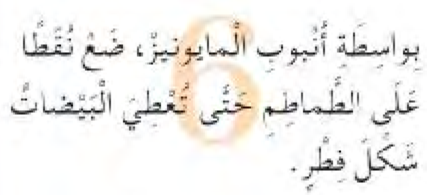
 20 دَقيقَةً

 سَهْلَةٌ



4

اِقْطَعْ قَليلاً مِنْ أَسْفَلِ الْبَيْضاتِ حَتَّى تَنْتَصِبَ واقِفَةً داخِلَ الطَّبَقِ.



5

اِقْطَعْ حَبّاتِ الطَّماطِمِ نِصْفَيْنِ وَ انْزَعْ ما بِداخِلِها. ثُمَّ ضَعْ أَنْصافَ الطَّماطِمِ مَقْلوبَةً فَوْقَ الْبَيْضاتِ عَلَى شَكْلِ قُبَّعاتٍ.



6

بِواسِطَةِ أُنْبوبِ الْمايونيزْ، ضَعْ نُقَطًا عَلَى الطَّماطِمِ حَتَّى تُغَطِّيَ الْبَيْضاتُ شَكْلَ فِطْرٍ.

هَلْ تَعْلَمْ...

كَيْفَ نَعْرِفُ أَنَّ الْبَيْضَةَ مازالَتْ طازَجَةً ؟ ضَعْها في إِناءٍ بِهِ ماءٌ، إِنْ غَرِقَتْ فَهِيَ طازَجَةٌ وَ إِنْ طَفَتْ فَهِيَ قَديمَةٌ.

مَهارَة 1 :
اِسْتَعْمِلْ مِلْعَقَةَ طَعامٍ لِإِخْراجِ الْبَيْضاتِ مِنَ الْماءِ السّاخِنِ حَتَّى لا تَحْرِقَ أَصابِعَكَ.



مَهارَة 2 :
لِتَقْشيرِ بَيْضَةٍ مَغْلِيَّةٍ انْقُرْها بِلُطْفٍ عَلَى حافَّةِ إِناءٍ. تَتَهَشَّمُ الْقِشْرَةُ، وَ هَكَذا تَسْتَطيعُ نَزْعَها.



هَمْبورْغَرْ



1

قَشِّرِ الْبَصَلَ وَ قَطِّعْهُ إِلَى قِطَعٍ رَقيقَةٍ « أُنْظُرِ الْمَهارَةَ 1 و 2 و 3 » وَ ضَعْهُ في سَلَطانِيَّةٍ.



2

أَضِفِ اللَّحْمَ الْمَفْرومَ، صَفارَ الْبَيْضِ، الْمِلْحَ وَ اخْلِطْها جَيِّدًا.



3

اِصْنَعْ أَرْبَعَ كُرَيّاتِ لَحْمٍ مِنَ الْعَجينَةِ الْمُحَصَّلِ عَلَيْها.

ما تَحْتاجُ إِلَيْهِ :



450 غ لَحْمٌ مَفْرومٌ

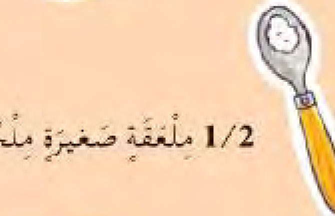




1/2 بَصَلَةٍ



صَفارُ بَيْضَةٍ



1/2 مِلْعَقَةٍ صَغيرَةٍ مِلْحًا



4 خُبْزاتِ هَمْبورْغَرْ



حَبَّةُ طَماطِمَ مُقَطَّعَةٌ دَوائِرَ



بَعْضُ وَرَقاتِ خَسٍّ مَغْسولَةٍ.

هَلْ تَعْلَمُ...

بِأَنَّهُ لَيْسَ حَتْمًا أَنْ تَدْمَعَ عُيونُنا عِنْدَ تَقْشيرِ الْبَصَلِ ؟

مَهارَة **1** :

قَشِّرِ الْبَصَلَ تَحْتَ ماءِ الْحَنَفِيَّةِ .



مَهارَة **2** :

اِقْطَعْها إِلَى نِصْفَيْنِ ثُمَّ اقْطَعِ النِّصْفَ في اتِّجاهٍ واحِدٍ .



مَهارَة **3** :

ثُمَّ أَدِرْها وَ اقْطَعْ في الاتِّجاهِ الْآخَرِ حَتَّى تَحْصُلَ عَلَى قِطَعٍ صَغيرَةٍ .





4 هَمْبورْغَرْ



30 دَقيقَةً



سَهْلَةٌ



4

اَخْبِزْ كُرَيَاتِ اللَّحْمِ بِراحَةِ الْيَدِ لِتَصْنَعَ شَرائِحَ .



5

في مِقْلاةٍ غَيْرِ لاصِقَةٍ، حَمِّرْ شَرائِحَ اللَّحْمِ مُدَّةَ **5** إِلَى **10** دَقائِقَ مِنْ كُلِّ جِهَةٍ .



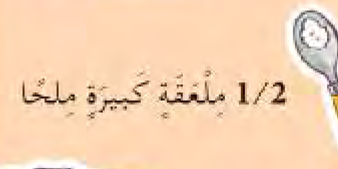
6

في كُلِّ هَمْبورْغَرْ، ضَعْ بِالتَّرْتيبِ : أَوْراقَ الْخَسِّ، شَريحَةَ اللَّحْمِ وَ دَوائِرَ الطَّماطِمِ .

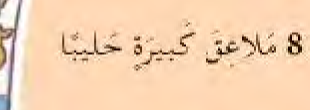
ما تَحْتاجُ إلَيْهِ :


220 غ فَرِينَة

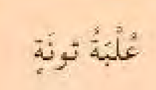

50 غ زُبْدَة


1/2 مِلْعَقَةٍ كَبيرَةٍ مِلْحًا


8 مَلاعِقَ كَبيرَةٍ حَليبًا


عُلْبَةٌ مِنْ صَلْصَةِ الطَّماطِمِ


عُلْبَةُ تونَةٍ


زَيْتونٌ أسْوَدٌ



بَصَلٌ مُقَطَّعٌ إلَى دَوائِرَ



بيتْزا بِالتّونَة

1

اِقْطَعِ الزُّبْدَةَ إلَى قِطَعٍ صَغيرَةٍ. ضَعْها في سَلَطانِيَّةٍ مَعَ الْفَرينَةِ وَ الْمِلْحِ وَ اخْلِطِ الْعَجينَةَ بِالْيَدِ « أُنْظُرِ الْمَهارَة **1** ».



2

عِنْدَما تَصيرُ الْعَجينَةُ كَالرَّمْلِ، تَسْتَطيعُ إضافَةَ الْحَليبِ. أُدْعُكْ « اِعْجِنْ » حَتَّى تَحْصُلَ عَلَى عَجينَةٍ لَيِّنَةٍ.



3

رُشَّ الْفَرينَةَ عَلَى السَّطْحِ الَّذي تَعْمَلُ عَلَيْهِ وَ عَلَى الْمِرْقاقِ. مَدِّدِ الْعَجينَةَ حَتَّى تَصِلَ إلَى شَكْلِ بيتْزا « أُنْظُرِ الْمَهارَة **2** و **3** ».





1 بيتْزا





10 دقائق



سهلة جدًا



4

ضَعِ الْعَجينَةَ عَلَى صَفيحَةٍ مَدْهونَةٍ بِالزُّبْدَةِ وَ وَزِّعْ عَلَيْها صَلْصَةَ الطَّماطِمِ. عَلَيْكَ تَرْكُ سَنْتيمتْرٍ واحِدٍ في اتِّجاهِ الْحَوافِ بِدونِ صَلْصَةٍ.

5

أُنْثُرِ التونَةَ، حَبّاتِ الزَّيْتونِ وَ دَوائِرَ الْبَصَلِ عَلَى الْبيتْزا.



6

سَخِّنِ الْفُرْنَ مُسْبَقًا وَ أَدْخِلِ الْبيتْزا لِمُدَّةِ **15** إِلَى **20** دَقيقَةً في حَرارَةِ **220** دَرَجَةٍ مِئَوِيَّةٍ حَتَّى يَصيرَ لَوْنُ أَطْرافِها ذَهَبِيًّا.

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ أَصْلَ الْبيتْزا فِرْعونِيٌّ ؟ وَ اشْتَهَرَتْ بِها في عَصْرِنا مِنْطَقَةُ نابولي بِإيطاليا.

مَهارَة **1** :

لِصُنْعِ الْعَجينَةِ، اخْلِطْ بِيَدَيْكَ الْفَرينَةَ، الزُّبْدَةَ وَ الْمِلْحَ داخِلَ سَلَطانِيَّةٍ.



مَهارَة **2** :

مِنْ أَجْلِ تَرْقيقِ الْعَجينَةِ، ضَعِ الْمِرْقاقَ عَلَى الْجانِبِ الْقَريبِ مِنْكَ لِلْعَجينَةِ ثُمَّ مَرِّرْهُ في الاِتِّجاهِ الْمُعاكِسِ.



مَهارَة **3** :

مَدِّدِ الْعَجينَةَ بِالْيَدَيْنِ حَتَّى تُعْطِيَها الشَّكْلَ الَّذي تُريدُ. ثُمَّ رَقِّقْها مِنْ جَديدٍ.



سَلَطَةٌ مُشَكَّلَةٌ

ما تَحْتاجُ إِلَيْهِ :



رَأْسُ خَسٍّ


8 حَبّاتِ طَماطِمَ كَرَزِيَّة « صَغيرَة »



جَزَرَة


10 حَبّاتِ زَيْتونٍ أَسْوَدَ


6 مَلاعِقَ كَبيرَةٍ مِنْ زَيْتِ الزَّيْتونِ


مِلْعَقَتانِ كَبيرَتانِ مِنَ الْخَلِّ


مِلْحٌ



1

اِغْسِلْ وَ جَفِّفْ أَوْراقَ الْخَسِّ بِرِفْقٍ.



2

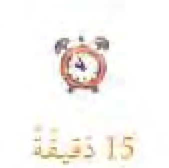
اِقْطَعِ الْأَوْراقَ قِطَعًا ناعِمَةً « أُنْظُرْ رَسْمَ مَهارَة 1 » وَ ضَعْها في سَلَطانِيَّةٍ كَبيرَةٍ.



3

اِغْسِلِ الطَّماطِمَ وَ اقْطَعْها إِلى أَرْبَعَةٍ وَ ضَعْها في السَّلَطانِيَّةِ.

4 أشخاص



15 دقيقة

سهلة جدًا



4

اِقْطع الْجَزَرَةَ إِلَى قِطَعٍ صَغيرَةٍ « أُنْظر المَهارَة **2** » وَ أَضِفْها إِلَى الزَّيْتونِ عَلَى السَّلَطَةِ.



5

لِصُنْعِ صَلْصَةِ السَّلَطَةِ، ضَعِ الْخَلَّ، الزَّيْتَ وَ الْمِلْحَ في وِعاءٍ ذي غِطاءٍ. أُحْكُمِ الْغَلْقَ وَ خَضَّ بِحَيَوِيَّةٍ.

6

أُسْكُبِ الصَّلْصَةَ في السَّلَطانِيَّةِ وَ اخْلِطْ بِرِفْقٍ.

هَلْ تَعْلَمْ...

أَنَّهُ يَجِبُ غَسْلُ الْخُضَرِ وَ الْفَواكِهِ بِعِنايَةٍ ؟

مَهارَة **1** :

اِقْطَعِ الْجَزَرَ نِصْفَيْنِ طولِيًّا، ثُمَّ اقْطَعْ مِنْ جَديدٍ في الاِتِّجاهِ الطّولِيِّ الْعُصَيّاتِ الْمُتَحَصَّلِ عَلَيْها.



مَهارَة **2** :

اِجْمَعْ كُلَّ الْعُصَيّاتِ وَ اقْطَعْها في الاِتِّجاهِ الْآخَرِ.



قِشْدَةٌ مُعَطَّرَةٌ بِالشَّيكولاتَةِ



1 خُذْ سَلْطانِيَّتَيْنِ « صَحْنَيْنِ لِلسَّلَطَةِ » . اِكْسِرِ الْبَيْضَ . ضَعِ الْبَياضَ في سَلْطانِيَّةٍ وَ الصَّفارَ في أُخْرى .

2 اِكْسِرِ الشَّيكولاطَةَ إِلى قِطَعٍ صَغيرَةٍ وَ ضَعْها في طَنْجَرَةٍ مَعَ مِلْعَقَتَيْنِ كَبيرَتَيْنِ مِنَ الْماءِ . وَ اتْرُكْها تَذوبُ عَلَى مَهْلٍ عَلى نارٍ هادِئَةٍ مَعَ التَّحْريكِ بِمِلْعَقَةٍ خَشَبِيَّةٍ .



3 في السَّلْطانِيَّةِ حَيْثُ صَفارُ الْبَيْضِ أَضِفْ سُكَّرَ الْفانيلاَ و الشَّيكولاطَةَ الْمُذابَةَ . اَخْلِطْ جَيِّدًا بِمِلْعَقَةِ خَشَبٍ .

ما تَحْتاجُ إِلَيْهِ :



مِلْحٌ



4 بَيْضاتٍ



200 غ مِنَ الشَّيكولاتَةِ الْخاصَّةِ بِالْحَلْوى



خَفّاقٌ كَهْرَبائِيٌّ



كَيْسانِ مِنْ سُكَّرِ الْفانيلاَ



سَلْطانِيَّتانِ





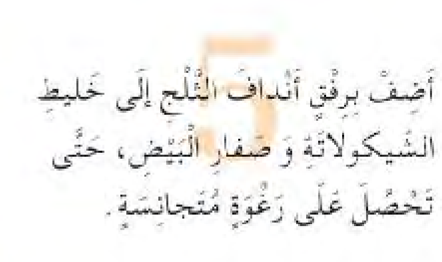
4 قِشْداتٍ مُعَطَّرَةٍ — 35 دَقيقَةً — سَهْلَةٌ





4

أَضِفِ الْقَليلَ مِنَ الْمِلْحِ لِلسَّلْطانِيَّةِ الَّتي بِها بَياضُ الْبَيْضِ. وَ بِواسِطَةِ الْخَفّاقِ الْكَهْرَبائِيِّ اخْفِقِ الْبَياضَ حَتّى يَصيرَ كَالثَّلْجِ.



5

أَضِفْ بِرِفْقٍ أَنْدافَ الثَّلْجِ إِلَى خَليطِ الشّيكولاتَةِ وَ صَفارِ الْبَيْضِ، حَتّى تَحْصُلَ عَلَى رَغْوَةٍ مُتَجانِسَةٍ.



6

أُتْرُكْ قِشْدَتَكَ الْمُعَطَّرَةَ بِالشّيكولاتَةِ تَرْتاحُ 5 ساعاتٍ في الثَّلاجَةِ.

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّكَ لَوْ أَرَدْتَ التَّحَقُّقَ مِنْ أَنَّ بَياضَ الْبَيْضِ الثَّلْجِيَّ صارَ جاهِزًا، يَكْفيكَ أَنْ تُميلَ السَّلْطانِيَّةَ : إِنْ لَمْ يَتَحَرَّكِ الْمُحْتَوى، فَهُوَ مُمْتازٌ.

مَهارَة **1** :

لِتَفْصِلَ الْبَياضَ عَنْ صَفارِ الْبَيْضِ : اِكْسِرِ الْبَيْضَةَ بِضَرْبَةٍ صارِمَةٍ عَلَى حافَّةِ قَدَحٍ. وَ فَوْقَ الْقَدَحِ مَرِّرِ الصَّفارَ بِرِفْقٍ مِنْ قِشْرَةٍ إِلَى أُخْرى تارِكًا الْبَياضَ يَسيلُ إِلَى داخِلِ الْقَدَحِ في الْأَسْفَلِ.

مَهارَة **2** :

لِإِنْجاحِ عَمَلِيَّةِ خَفْقِ الْبَياضِ إِلَى ثَلْجٍ، أَضِفْ قَليلاً مِنَ الْمِلْحِ. وَ اخْفِقِ الْبَياضَ بِخَفّاقٍ كَهْرَبائِيٍّ راسِمًا حَرَكاتٍ دائِرِيَّةً بَطيئَةً.

كَعْكاتٌ صَغيرَةٌ بِالتُّفّاحِ

ما تَحتاجُ إِلَيْهِ :



3 تُفّاحاتٍ

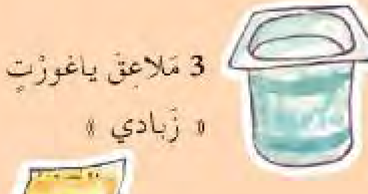
بَيْضَتانِ

3 مَلاعِقَ كَبيرَةٍ مِنْ سُكَّرِ الْقَصَبِ





3 مَلاعِقَ كَبيرَةٍ مِنَ الْفَرينَةِ



3 مَلاعِقَ ياغورْتٍ « زَبادي »



مِلْعَقَتا خَميرَةٍ



مِلْحٌ



1 قَشِّرِ التُّفّاحَ وَ أَزِلْ لُبَّهُ بِمُفْرِغِ التُّفّاحِ « أُنْظُرِ الْمَهارَةَ 1 و 2 » ثُمَّ اقْطَعْهُ إِلى شَرائِحَ رَقيقَةٍ.



2 إِخْفِقِ الْبَيْضَ مَعَ السُّكَّرِ في إِناءٍ كَبيرٍ. ثُمَّ أَضِفْ بَقِيَّةَ الْمُكَوِّناتِ، وَ اخْفِقْ مِنْ جَديدٍ.



3 جَهِّزْ 4 قَوالِبَ بِقُطْرِ 8 سم تَقْريبًا بِوَرَقِ الطَّبْخِ.


4 كَعْكاتٍ صَغيرَةٍ


40 دَقيقَةً


صَعْبَةٌ



4

رَتِّبْ شَرائِحَ التُّفاحِ
في الْقَوالِبِ الأَرْبَعَةِ
ثُمَّ صُبَّ الْعَجينَةَ فَوْقَها.



5

سَخِّنِ الْفُرْنَ مُدَّةَ **10** دَقائِقَ مِنْ قَبْلُ.
ضَعِ الْقَوالِبَ عَلَى شَبَكَةِ الْفُرْنِ
وَ اتْرُكْها تَنْضُجُ مُدَّةَ **20** دَقيقَةً
عَلى حَرارَةِ **180** دَرَجَةً مِئَوِيَّةً.





6

أَخْرِجْ بَعْدَها الْكَعْكاتِ مِنَ الْفُرْنِ
وَ اتْرُكْها تَبْرُدُ عَلَى الشَّبَكَةِ.

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ تُفاحَةً مُقَشَّرَةً تَسْوَدُّ ؟
لِتَجَنُّبِ هَذا يَكْفي أَنْ تَسْكُبَ
عَلَيْها قَطَراتٍ مِنَ اللَّيْمونِ.

مَهارَة **1** :
بَعْدَ غَسْلِ التُّفاحِ، ضَعْ مُفْرِغَ التُّفاحِ
في أَعْلَى التُّفاحَةِ وَ اضْغَطْ بِرِفْقٍ نَحْوَ
الْأَسْفَلِ.



مَهارَة **2** :
ثُمَّ اسْحَبْ نَحْوَ الْأَعْلَى : يَخْرُجُ لُبُّ
التُّفاحَةِ بِسُهولَةٍ.



قُرْصُ حَلْوَى بِالْياغورْتِ (الزَّبادي)

ما تَحْتاجُ إِلَيْهِ :



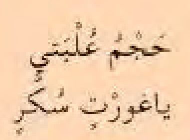
عُلْبَةُ ياغورْتٍ



3 بَيْضاتٍ



حَجْمُ عُلْبَتَيْ ياغورْتٍ سُكَّرٍ





حَجْمُ **3** عُلَبِ ياغورْتٍ فَرينَةٍ



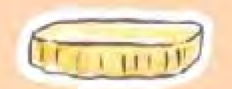
3/4 عُلْبَةُ ياغورْتٍ زَيْتًا



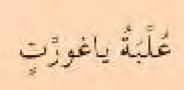
كَيْسُ خَميرَةٍ

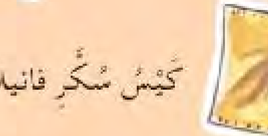


كَيْسُ سُكَّرٍ فانيلاّ



قِطْعَةُ زُبْدَةٍ







1

خُذْ سَلَطانِيَّةً. صُبَّ فيها الْياغورْتَ وَ احْتَفِظْ بِالْعُلْبَةِ.



2

اِسْتَعْمِلِ الْعُلْبَةَ لِتَزِنَ بِها الْفَرينَةَ وَ السُّكَّرَ. أَضِفْها إِلَى الْياغورْتِ في السَّلَطانِيَّةِ.



3

أَضِفِ الْخَميرَةَ، الْبَيْضَ، سُكَّرَ الْفانيلاّ وَ الزَّيْتَ. اخْلِطْ بِسُرْعَةٍ.



6 أشْخاصٍ

25 دَقيقَةً

سَهْلَةٌ جِدًّا



4

اَدْهِنِ الْقالِبَ وَ صُبَّ الْعَجينَةَ بِهِ .

5

اَدْخِلْها إِلَى الْفُرْنِ لِتَنْضُجَ عَلَى مُؤَشِرِ **6** مُدَّةَ **25** دَقيقَةٍ .



هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّهُ بِإِمْكانِكَ أَنْ تَتَحَقَّقَ مِنْ نُضْجِ الْحَلْوى ؟ اغْرِسْ نَصْلَ سِكّينٍ في وَسَطِها . إِنْ خَرَجَ النَّصْلُ جافًّا : نَضِجَتِ الْحَلْوى . وَ إِنْ حَمَلَ السِّكينُ بَعْضَ آثارِ الْعَجينِ : فَهِيَ لَمْ تَنْضُجْ بَعْدُ .

مَهارَة **1** :

إِنْ أَرَدْتَ مُعاوَدَةَ اخْتِبارِ النُّضْجِ لاتَنْسَ أَنْ تَمْسَحَ السِّكينَ جَيِّدًا .



مَهارَة **2** :

قُرْصُ حَلْوى الْياغورْتِ يُمْكِنُ أَنْ يُؤْكَلَ كَما حَضَّرْناهُ أَوْ يُضافَ إِلَيْهِ بَعْضُ الْمُرَبّى أَوِ الشّيكولاطَةُ أَوِ الْخُشافُ .

أَسْياخُ الْفَواكِهِ

ما تَحْتاجُ إِلَيْهِ :



حَبَّتا مِشْمِشٍ



عِنَبٌ أَبْيَضُ



6 حَبّاتِ فَراوْلَةٍ



بَعْضُ أَبْراجِ الْمَنْدَرِينِ « الْيُوسُفِي »



لَيْمونَةٌ



مِلْعَقَةٌ صَغيرَةٌ سُكَّرًا



أَسْياخٌ



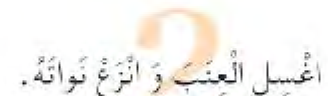
1

اغْسِلِ الْمِشْمِشَ وَ انْزَعْ نَواتَهُ
« أُنْظُرِ الْمَهارَةَ 1 و 2 و 3 »
ثُمَّ اقْطَعْهُ إِلَى قِطَعٍ مُناسِبَةٍ.



2

اغْسِلِ الْعِنَبَ وَ انْزَعْ نَواتَهُ.





3

اغْسِلِ الْفَراوْلَةَ وَ اقْطَعْها نِصْفَيْنِ
بَعْدَ إِزالَةِ الْأَوْراقِ.



4 أسْياخٍ



15 دَقيقَةً

سَهْلَةٌ جِدًّا



4

رَتِّبِ الْفَواكِهَ في الْأَسْياخِ :
حَبَّةُ عِنَبٍ، بُرْجُ مَنْدَرينٍ، قِطْعَةُ مِشْمِشٍ، قِطْعَةُ فَراوْلَةٍ وَ هَكَذا.

5

واصِلْ حَتّى يَمْتَلِئَ السِّيخُ تَقْريبًا.



6

عِنْدَما تَكْتَمِلُ الْأَسْياخُ، صُبَّ عَلَيْها قَليلاً مِنْ عَصيرِ اللَّيْمونِ وَ رُشَّها بِالسُّكَّرِ. ضَعْها في الثَّلاَّجَةِ لِمُدَّةِ 30 دَقيقَةٍ.

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ عَصيرَ اللَّيْمونِ يَمْنَعُ الْفَواكِهَ مِنَ الاِسْوِدادِ ؟

مَهارَة 1 :
اِقْطَعْ حَبّاتِ الْمِشْمِشِ نِصْفَيْنِ بِواسِطَةِ سِكّينٍ.



مَهارَة 2 :
أَبْعِدْ نِصْفَيِ الْمِشْمِشِ بِالْيَدَيْنِ.



مَهارَة 3 :
اِنْزَعِ النَّواةَ بِمِلْعَقَةٍ.



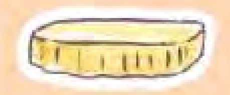


موفينِيَّةٌ بِالتُّفّاحِ

ما تَحْتاجُ إلَيْهِ :



تُفَاحَةٌ خَضْراءُ



4 مَلاعِقَ كَبيرَةٍ زُبْدَةٌ



3 أَكْوابِ فَرينَةٍ



3 مَلاعِقَ صَغيرَةٍ خَميرَةٌ



كوبُ سُكَّرٍ



كوبُ حَليبٍ

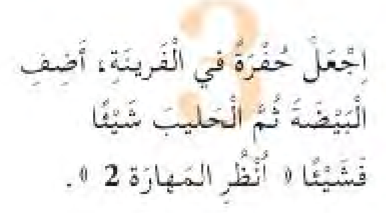


بَيْضَةٌ



1

اِقْطَعِ الزُّبْدَةَ إِلَى أَجْزاءٍ صَغيرَةٍ.
قَشِّرِ التُّفَاحَةَ وَ انْزَعْ لُبَّها وَ اقْطَعْها
إِلَى أَرْبَعٍ ثُمَّ إِلَى قِطَعٍ صَغيرَةٍ.



2

غَرْبِلِ الْفَرينَةَ في إِناءٍ « اُنْظُرِ
الْمَهارَةَ 1 ». أَضِفِ الْخَميرَةَ،
السُّكَّرَ ثُمَّ التُّفّاحَ و امْزِجِ الْجَميعَ.



3

اِجْعَلْ حُفْرَةً في الْفَرينَةِ، أَضِفِ
الْبَيْضَةَ ثُمَّ الْحَليبَ شَيْئًا
فَشَيْئًا « اُنْظُرِ الْمَهارَةَ 2 ».



18 موفينيّة



50 دقيقةً





صَعْبةٌ





4

حَرِّكِ الْخَليطَ بِمِلْعَقَةٍ خَشَبِيَّةٍ حَتّى تَصيرَ طَرِيَّةً وَ خَفيفَةً.

5

اِمْلإِ الْقَوالِبَ بِالْعَجينَةِ وَ ضَعْها فَوْقَ صينِيَّةٍ وَ أَدْخِلْها إِلَى الْفُرْنِ.



6

اُتْرُكْها تَنْضُجُ لِمُدَّةِ **15** دَقيقَةٍ في دَرَجَةِ حَرارَةِ **180** دَرَجَةٍ مِئَوِيَّةٍ.

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ أَصْلَ الْموفينيَّةِ مِن بْريطانِيا ؟ تَسْتَطيعُ أَنْ تُقَسِّمَها نِصْفَيْنِ وَ تُضيفَ إِلَيْها الزُّبْدَةَ وَ الْعَسَلَ.

مَهارَةٌ **1** :
لِغَرْبَلَةِ الطَّحينِ « الْفَرينَةِ »، صُبَّهُ في غِرْبالٍ وَ حَرِّكْ بِهِمَّةٍ، هكَذا لَنْ تَتَكَوَّنَ تَكَتُّلاتٌ.



مَهارَةٌ **2** :
اِحْفِرْ بِالْيَدَيْنِ حُفْرَةً وَسَطَ الْفَرينَةِ وَ اسْكُبِ الْبَيْضَةَ داخِلَها، اِخْفِقِ الْبَيْضَةَ بِواسِطَةِ شَوْكَةٍ وَ أَضِفِ الْحَليبَ تَدْريجِيًّا.



كَعْكٌ بِالْجَزَرِ

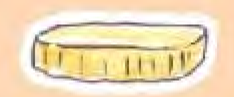
ما تَحْتاجُ إِلَيْهِ :


بَيْضَةٌ



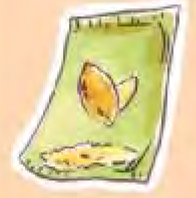
جَزَرَةٌ


40 غ سُكَّرًا


30 غ زُبْدَةً


40 غ فَرينَةً


خَميرَةٌ


20 غ لَوْزًا مَرْحِيًّا



1 أُبْشُرِ الْجَزَرَةَ عَلى وَرَقَةِ مَطْبَخٍ، هَكَذا تَمْتَصُّ الْوَرَقَةُ السّائِلَ الَّذي يَخْرُجُ مِنْها أَثْناءَ بَشْرِ الْجَزَرِ.

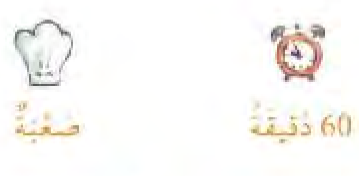


2 ضَعِ الزُّبْدَةَ تَذوبُ في طَنْجَرَةٍ عَلى نارٍ هادِئَةٍ مَعَ التَّحْريكِ.



3 صُبَّ الزُّبْدَةَ الْمُذابَةَ في طَبَقٍ. أَضِفِ الْبَيْضَةَ وَ السُّكَّرَ وَ اخْلِطِ الْمَزيجَ.





4

أَضِفِ الْقَرِينَةَ، وَ قَليلاً مِنَ الْخَميرَةِ، الْجَزَرِ، وَ مَسْحوقَ اللَّوْزِ... حَرِّكْ كُلَّ شَيْءٍ مَعًا.

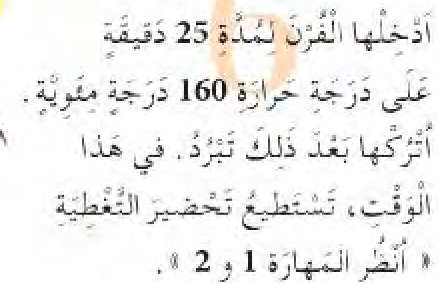


5

اِدْهَنْ صينِيَّتَيْنِ. صُبَّ نِصْفَ الْعَجينَةِ في كُلِّ واحِدَةٍ.



6



أَدْخِلْها الْفُرْنَ لِمُدَّةِ **25** دَقيقَةٍ عَلى دَرَجَةِ حَرارَةِ **160** دَرَجَةٍ مِئَوِيَّةٍ. أُتْرُكْها بَعْدَ ذَلِكَ تَبْرُدُ. في هَذا الْوَقْتِ، تَسْتَطيعُ تَحْضيرَ التَّغْطِيَةِ « أُنْظُرِ الْمَهارَةَ **1** و **2** ».

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ كَعْكَكَ سَيَكونُ أَطْيَبَ لَوْ وَضَعْتَ عَلَيْهِ مَزيجَ الْماءِ و السُّكَّرِ أَوْ عَصيرَ الْبُرْتُقالِ ؟ وَ هُوَ ما نُسَمّيهِ التَّغْطِيَةَ.

مَهارَة **1** :

اِمْزِجْ **50** غ سُكَّرًا ناعِمًا مَعَ مِلْعَقَةِ عَصيرِ بُرْتُقالٍ. حَرِّكْ جَيِّدًا التَّغْطِيَةَ ثُمَّ مَدِّدْها عَلى سَطْحِ الْكَعْكِ.



مَهارَة **2** :

إِنْ شِئْتَ أَيْضًا يُمْكِنُكَ سَكْبُ الشّيكولاطَةِ الْمُذابَةِ عَلى التَّغْطِيَةِ.



ما تَحْتاجُ إِلَيْهِ :



50 غ مِنْ نَشا الذُّرَة « مايْزينا »



115 غ فَرينَة



4 بَيْضاتٍ



مِلْحٌ



مِلْعَقَتانِ كَبيرَتانِ سُكَّرًا



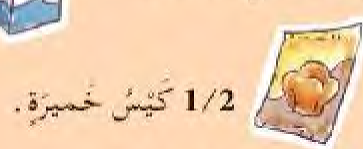
3 مَلاعِقَ زَيْتًا



كَيْسُ سُكَّرِ فانيلا



اِمْزِجْ **150** ملل حَليبًا
وَ **150** ملل مَاءً مَعًا.



1/2 كَيْسُ خَميرَةٍ.

فَطائِرُ حُلْوَة (كْريبْ)

1

ضَعِ الْفَرينَةَ في سَلَطانِيَّةٍ، أَضِفِ النَّشاءَ، السُّكَّرَ، الْخَميرَةَ وَ الْبَيْضَ. اِخْفِقْ بِخَفّاقٍ يَدَوِيٍّ.



2

أَضِفِ الْحَليبَ و الْماءَ بِبُطْءٍ مَعَ مُواصَلَةِ الْخَفْقِ « اِنْتَبِهْ لِتَكَتُّلِ الْعَجينِ ».



3

أَضِفِ الزَّيْتَ لِلإِناءِ وَ اخْلِطْ جَيِّدًا. عَجينَةُ الْفَطيرَةِ جاهِزَةٌ الآنَ. أُتْرُكْها تَرْتاحُ لِمُدَّةِ **20** دَقيقَةٍ.





12 فَطيرَةً

25 دَقيقَةً

سَهْلَةٌ



4

اِدْهَنِ الْمِقْلاةَ بِقَليلٍ مِنَ الزَّيْتِ
« تُعادُ بَيْنَ كُلِّ فَطيرَةٍ وَ أُخْرَى ».
عِنْدَما تَسْخُنُ الْمِقْلاةُ جَيِّدًا،
اُسْكُبْ مِلْعَقَتَيْنِ مِنَ الْعَجينِ.



5

مَيِّلِ الْمِقْلاةَ قَليلاً في كُلِّ
الاتِّجاهاتِ حَتَّى تَتَوَزَّعَ
الْعَجينَةُ جَيِّدًا عَلَى سَطْحِها.

6

عِنْدَما يَنْضُجُ جانِبٌ مِنَ الْفَطيرَةِ اقْلِبْها
بِمُساعَدَةِ مِلْعَقَةٍ خَشَبِيَّةٍ عَلَى الْوَجْهِ
الْآخَرِ وَ أَتِمِّ الطَّهْيَ.
عِنْدَما تَنْضُجُ الْفَطيرَةُ، غَطِّها بِالسُّكَّرِ،
بِالْمُرَبَّى أَوْ ما تُريدُ ثُمَّ اطْوِها أَوْ لُفَّها.

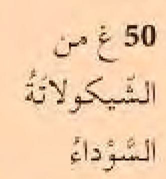
هَلْ تَعْلَمُ...

بِأَنَّنا نَسْتَطيعُ وَضْعَ أَشْياءَ كَثيرَةٍ
عَلَى هَذِهِ الْفَطيرَةِ ؟
سُكَّرٌ، مُرَبَّى، كْريمَةُ الْكَسْتَناءِ
أَوْ حَتَّى الْمَوادُّ الْمالِحَةُ. بَعْدَها
نُغَلِّفُها بِاللَّفِّ أَوْ بِطَيِّها في شَكْلِ
نِصْفِ هِلالٍ.

مَهارَةُ 1 :
لِتَكْسيرِ بَيْضَةٍ اضْرِبْ وَسَطَها
عَلَى حافَّةِ إناءٍ.

مَهارَةُ 2 :
أَبْعِدْ نِصْفَيِ الْقِشْرَةِ بِالْأَصابِعِ.
وَ لِفَصْلِ الْبَياضِ عَنِ الصُّفارِ،
مَرِّرِ الصُّفارَ مِنْ نِصْفِ قِشْرَةٍ
إِلَى أُخْرَى، تارِكًا الْبَياضَ يَسيلُ
في الْإِناءِ بَيْنَما يَبْقَى الصُّفارُ
في الْقِشْرَةِ.

ما تَحْتاجُ إلَيْهِ :

50 غ من الشّيكولاتَةُ السَّوْداءُ



3 مَلاعِقَ كَبيرَةٍ حَليبًا



مِلْعَقَتانِ صَغيرَتانِ سُكَّرًا

6 كُراتِ ثَلْجٍ « **4** كُراتٍ بِالْفانيلاَ و **2** شيكولاتَة »



مَوْزَةٌ واحِدَةٌ




قِشْدَةٌ مَخْفوقَةٌ في عُبْوَةٍ « شانْتيي »

مَوْزَةُ سَبْليتْ



1

كَسِّرِ الشّيكولاطَةَ إلَى قِطَعٍ وَ ضَعْها تَذوبُ عَلَى نارٍ هادِئَةٍ مَعَ الْحَليبِ « اُنْظُرِ الْمَهارَةَ **1** و **2** ».




2

أَضِفِ السُّكَّرَ وَ حَرِّكِ الْخَليطَ . أَطْفِئِ النّارَ وَ اتْرُكِ الشّيكولاطَةَ تَبْرُدُ .



3

في هَذا الْوَقْتِ حَضِّرْ صَحْنَيْنِ، مَعَ ثَلاثِ كُراتِ ثَلْجٍ في كُلِّ واحِدٍ .

حِصَّتانِ

30 دَقيقَةً

سَهْلَةٌ



4 قَشِّرِ الْمَوْزَةَ وَ اقْطَعْها طولِيًّا .

5 ضَعْ كُلَّ نِصْفٍ في صَحْنٍ
وَ اسْكُبْ عَلَيْهِ الشّيكولاتَةَ .





6 هُزَّ الْقِشْدَةَ الْمَخْفوقَةَ « شانْتيي »،
وَ زَيِّنِ الصَّحْنَيْنِ بِنِقاطِ الْكْريما .

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ الشّيكولاطَةَ مُسْتَخْرَجَةٌ مِنَ الْكاكاوِ، السُّكَّرِ وَ زُبْدَةِ الْكاكاوِ ؟
وَ توجَدُ أَنْواعٌ كَثيرَةٌ مِنَ الشّيكولاطَةِ : الشّيكولاطَةُ السَّوْداءُ، الشّيكولاطَةُ بِالْحَليبِ وَ الشّيكولاطَةُ الْبَيْضاءُ...

مَهارَة 1 :

ضَعْ قِطَعَ الشّيكولاطَةِ في طَنْجَرَةٍ مَعَ مِلْعَقَةٍ صَغيرَةٍ مِنَ الْماءِ، و اتْرُكْها تَذوبُ مَعَ التَّحْريكِ بَيْنَ وَقْتٍ وَ آخَرَ.
ثُمَّ أَضِفِ الْحَليبَ.



مَهارَة 2 :

أُتْرُكِ الْخَليطَ يَطْبُخُ مُدَّةَ خَمْسِ دَقائِقَ أُخْرى مَعَ التَّحْريكِ بِسُرْعَةٍ أَكْبَرَ.



الرِّمْلِيّاتُ الصَّغيرَةُ



ما تَحتاجُ إلَيهِ :

- بَيْضَةٌ واحِدَةٌ
- مِلْحٌ
- 100 غ سُكَّرًا
- 200 غ فَرينَةٌ
- 50 غ نَشا « مايزينا »
- كَيْسُ خَميرَةٍ
- 125 غ زُبْدَةً
- مِرْقاقٌ
- قَطّاعاتُ بِسْكويتٍ دائِريَّةٍ
- صينِيَّةُ فُرْنٍ



1. اِخْفِقِ السُّكَّرَ، الْبَيْضَةَ وَ الْمِلْحَ « يَجِبُ أَنْ يَتَضاعَفَ الْحَجْمُ ».



2. أَضِفِ الْفَرينَةَ وَ النَّشا وَ اخْلِطْ بِيَدَيْكَ.



3. أَضِفِ الزُّبْدَةَ وَ شَكِّلْ كُرَةً كَبيرَةً.

لأربعة أشخاص | 10 دقائق | سهلة



4 رَقِّقِ الْعَجينَةَ عَلى سَطْحٍ مَرْشوشٍ بِالْفَرينَةِ.
إدْهَنْ قَليلاً صينِيَّةَ الْفُرْنِ.

5 ثُمَّ اقْطَعِ الْأَشْكالَ بِالْقَطّاعاتِ « أَوْ بِفَمِ كَأْسٍ » وَ ضَعْها عَلَى الصِّينِيَّةِ.



6 أَدْخِلْها إلَى الْفُرْنِ مِقْياسَ « 5 ». راقِبْ نُضْجَها حَتَّى تَبْقى الْأَقْراصُ بَيْضاءَ !

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّكَ تَسْتَطيعُ أَنْ تُرْفِقَ قِطَعَ الرَّمْلِيّاتِ الصَّغيرَةِ بِعَصيرِ الْمَوْزِ بِالْحَليبِ.

مَهارَة 1 :
قَشِّرِ الْمَوْزَةَ وَ اقْطَعْها إلَى قِطَعٍ صَغيرَةٍ.

مَهارَة 2 :
ضَعْها في الْخَلّاطِ الْكَهْرَبائِيِّ مَعَ كَأْسِ حَليبٍ وَ اخْلِطْ لِمُدَّةِ دَقيقَةٍ.



مَهارَة 3 :
صُبَّ الْمِحْتَوى في كوبَيْنِ. وَ هَكَذا صارَ عَصيرُ الْمَوْزِ بِالْحَليبِ جاهِزًا !



كَعكاتٌ صَغيرَةٌ لِلشّاي



ما تَحتاجُ إلَيه :



100 غ زُبْدَةً طَرِيَّةً



100غ سُكَّرًا




بَيْضَتانِ



100غ فَرِينَةً

100 غ زَبيبًا



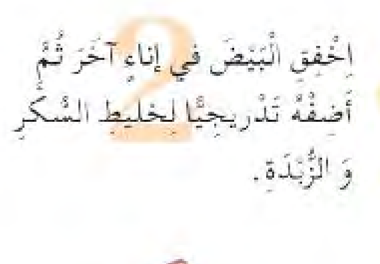


100 غ كَرَزًا مَحْفوظًا



1 اِخْلِطِ السُّكَّرَ مَعَ الزُّبْدَةِ حَتّى تَحْصُلَ عَلى كْرِيمَةٍ مُتَماسِكَةٍ .





2 اِخْفِقِ الْبَيْضَ في إناءٍ آخَرَ ثُمَّ أَضِفْهُ تَدْريجِيًّا لِخَليطِ السُّكَّرِ وَ الزُّبْدَةِ .



3 أَضِفِ الْفَرِينَةَ، الْكَرَزَ وَ الزَّبيبَ . وَ اخْلِطِ الْكُلَّ .

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّ الإِنْجليزَ مُتَعَوِّدونَ عَلَى تناوُلِ الشّايِ بِالْكَعْكِ في الْخامِسَةِ مَساءً.

مَهارَة 1 :

ضَعْ ماءً يَغْلي في طَنْجَرَةٍ.



مَهارَة 2 :

عِنْدَما يَغْلي الْماءُ، ضَعْ فيهِ مِلْعَقَةً صَغيرَةً مِنَ الشّايِ لِكُلِّ شَخْصٍ، وَ اتْرُكْهُ يَنْقَعْ.



مَهارَة 3 :

بَعْدَ ذَلِكَ صُبَّ الشّايَ في الأَكْوابِ.



12 قِطْعَة حَلْوَى | 40 دَقيقَةً | صَعْبَةٌ



4 بِمُساعَدَةِ مِلْعَقَةٍ إِمْلأْ 12 قالِبًا.





5 سَخِّنِ الْفُرْنَ. ضَعِ الْقَوالِبَ عَلَى صينِيَّةِ الْفُرْنِ. اتْرُكْها تَنْضُجُ لِمُدَّةِ 8 دَقائِقَ عَلَى حَرارَةِ 180 دَرَجَةٍ مِئَوِيَّةٍ.



6 عِنْدَما تَنْضُجُ الْكَعْكاتُ إِسْحَبْها مِنَ الصّينِيَّةِ وَ اتْرُكْها تَبْرُدُ.



ما تَحتاجُ إلَيهِ :

125 غ زُبْدَةٌ

180 غ مِنَ السُّكَّرِ

بَيْضَتانِ

1/2 مِلْعَقَةٌ كَبيرَةٌ سُكَّرَ فانيلاّ

250 غ فَرينَةٌ

مِلْعَقَةٌ صَغيرَةٌ خَميرَة

100 ملل حَليبًا

150 غ ياغورْتًا طَبيعيًا

مِلْحٌ

حَلْوَى الدِّبَبَة



1 أَخْرِجِ الزُّبْدَةَ مِنَ الثَّلاَّجَةِ لِتَلينَ. اِخْلِطِ الزُّبْدَةَ وَ السُّكَّرَ حَتّى تَحْصُلَ عَلَى كْريمَا « أُنْظُرِ المَهارَة 1 و 2 و 3 ».



2 اِخْفِقِ الْبَيْضَ وَ سُكَّرَ الْفانيلاّ. وَ أَضِفْهُما لِلْكْريما.



3 في إناءٍ آخَرَ اخْلِطِ الْفَرينَةَ مَعَ الْخَميرَةِ وَ الْقَليلِ مِنَ الْمِلْحِ.



8 دِبَبَة | 60 دَقيقَةً | صَعْبَةٌ

4

أَضِفْ بِانْتِظامٍ الْحَليبَ، الْفَرينَةَ، الْياغورْتَ لِخَليطِ الزُّبْدَةِ وَ الْبَيْضِ.



5

قَسِّمِ الْعَجينَةَ الْمُحَصَّلَ عَلَيْها في **8** قَوالِبَ عَلَى شَكْلِ دِبَبَةٍ صَغيرَةٍ مَدْهونَةٍ مُسْبَقًا، ضَعْها **30** دَقيقَةً في الْفُرْنِ عَلَى حَرارَةِ **180** دَرَجَةٍ مِئَوِيَّةٍ.



6

اِرْفَعِ الدِّبَبَةَ مِنَ الْقَوالِبِ حينَما تَبْرُدُ. تَستطيعُ أَنْ تُزَيِّنَ الدِّبَبَةَ الصَّغيرَةَ بِوَضْعِ عُيونٍ لَها بِنُتَفاتٍ مِنَ الشّيكولاتَةِ.



هَلْ تَعْلَمُ...

بِأَنَّكَ تَسْتَطيعُ بِواسِطَةِ الزُّبْدَةِ وَ السُّكَّرِ فَقَطْ تَحْضيرَ كْريما رَغْوِيَّة ؟



مَهارَة **1** :

اِقْطَعِ الزُّبْدَةَ إِلَى قِطَعٍ صَغيرَةٍ وَ أَضِفْ لَها السُّكَّرَ.



مَهارَة **2** :

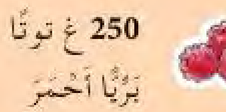
حَرِّكِ الْخَليطَ بِحَيَوِيَّةٍ.



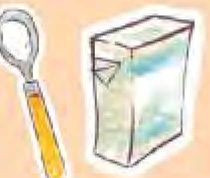
مَهارَة **3** :

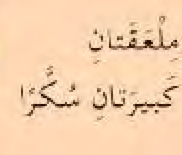
تَكونُ الْكْريما جاهِزَةً عِنْدَما تُصْبِحُ رَغَوِيَّةً جِدًّا.

ما تَحْتاجُ إِلَيْهِ :

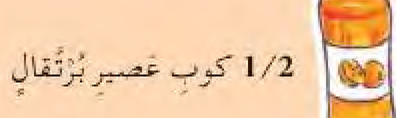
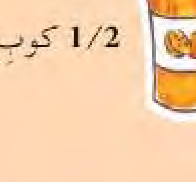



250 غ توتًا بَرِّيًّا أَحْمَرَ





مِلْعَقَتانِ كَبيرَتانِ سُكَّرًا

1/2 كوبِ عَصيرِ بُرْتُقالٍ



18 كُرَةَ ثَلْجٍ



6 بيسْكوتاتٍ رَقيقَةٍ



جَوْزٌ مُقَشَّرٌ

كوبٌ مُثَلَّجٌ بِسائِلِ التّوتِ الْبَرِّيِّ الأَحْمَرِ



1 اِغْسِلِ التوتَ وَ ضَعْهُ في الْخَلاّطِ الْكَهْرَبائِيِّ مَعَ عَصيرِ الْبُرْتُقالِ وَ السُّكَّرِ.




2 اِخْلِطْ حَتّى تَحْصُلَ عَلى سائِلٍ لَزِجٍ « أُنْظُرِ المَهارَةَ **1** ».



3 أَفْرِغِ السّائِلَ في طَنْجَرَةٍ وَ ضَعْهُ عَلى النّارِ لِمُدَّةِ **5** دَقائِقَ « أُنْظُرِ المَهارَةَ **2** ».





4

اِخْلِطِ الصَّلْصَةَ مِنْ جَديدٍ لِمُدَّةِ دَقيقَةٍ، اُتْرُكْها تَبْرُدُ ثُمَّ ضَعْها في الثَّلاّجَةِ.



5

ضَعْ ثَلاثَ كُراتِ ثَلْجٍ في كُلِّ كوبٍ. صُبَّ عَلَيْها سائِلَ التّوتِ.



6

زَيِّنْ بِالْبِسْكوتِ وَ الْجَوْزِ الْمُقَشَّرِ.

هَلْ تَعْلَمُ...

أَنَّهُ مِنْ أَجْلِ تَحْضيرِ الْمُثَلَّجاتِ، نَسْتَعْمِلُ الْحَليبَ، السُّكَّرَ وَ الْقِشْدَةَ ؟
ثُمَّ نَضَعُ هَذا الْمَزيجَ في الْمُجَمِّدَةِ.

مَهارَة 1 :
إذا أَرَدْتَ أَنْ تَصِلَ أَوْ تَسْحَبَ الْخَلاّطَ مِنَ الْكَهْرَباءِ، اِحْرِصْ عَلَى تَجْفيفِ يَدَيْكَ، تَحَقَّقْ أَيْضًا مِنْ إِحْكامِ الْغِطاءِ.

مَهارَة 2 :
حَرِّكِ الصَّلْصَةَ بِمِلْعَقَةِ خَشَبٍ، وَ عِنْدَما تَبْدَأُ في النُّضْجِ اُتْرُكْها تَغْلي بِفُقّاعاتٍ لِمُدَّةِ دَقيقَةٍ.



أبجدية فن الطبخ

التَّسْخينُ الْمُسْبَقُ : تَسْخينُ الْفُرْنِ مِنْ قَبْلُ، حَتَّى يَكونَ ساخِنًا عِنْدَما نُدْخِلُ فيهِ الْمادَّةَ لِلطَّبْخِ.

تَغْطِيَةٌ : مُسْتَحْضَرٌ مِنَ السُّكَّرِ وَ الْماءِ أَوْ عَصيرِ الْفَواكِهِ يُسْتَعْمَلُ في تَزْيينِ الْحَلْوَى.

تَكَتُّلٌ : كُوَيْراتٌ صَغيرَةٌ تَتَكَوَّنُ في عَجينٍ لَمْ يَتِمَّ خَلْطُهُ جَيِّدًا.

جَهَّزَ أَوْ زَيَّنَ : مَلَأَ بِشَيْءٍ ما.

الْخُشافُ : فاكِهَةٌ مَطْبوخَةٌ مَعَ السُّكَّرِ.

خَفَقَ : حَرَّكَ بِشِدَّةٍ الْمُكَوِّناتِ بِشَوْكَةٍ أَوْ بِمِخْفاقٍ.

خَلَطَ : وَضَعَ الْمُكَوِّناتِ مَعًا، وَ تَحْريكُها حَتَّى تُكَوِّنَ وِحْدَةً.

دَهَنَ : دَهَنَ قالِبًا، مَسَحَهُ بِالزُّبْدَةِ حَتَّى لا تَلْتَصِقَ بِهِ الْمَوادُّ.

رَشَّ: نَثْرُ مَسْحوقٍ كَالطَّحينِ أَوِ السُّكَّرِ أَوِ الشّيكولاتَةِ.

رَوْسَمٌ : لَوْحٌ خَشَبِيٌّ يُسْتَعْمَلُ لِلتَّقْطيعِ عَلَيْهِ.

شَرَّبَ أَوْ سَكَبَ : غَطّى بِمادَّةٍ سائِلَةٍ أَوْ نِصْفِ سائِلَةٍ.

الشَّفْرَةُ : نَصْلٌ حادٌّ.

طَبَخَ عَلى نارٍ هادِئَةٍ : طَبَخَ شَيْئًا عَلَى نارٍ مُنْخَفِضَةٍ لَيْسَتْ قَوِيَّةً.

عَجَنَ : مَزْجٌ بِالْأَصابِعِ لِمَوادَّ لِيَحْصُلَ عَلَى عَجينَةٍ.

عصر : عَصَرَ السَّلَطَةَ، نَفَضَها مِنَ الْماءِ الْمُتَبَقّي عَلَيْها بَعْدَ غَسْلِها.

غربل : مَرَّرَ مِنْ خِلالِ شَبَكَةٍ مِنْ أَجْلِ التَّخَلُّصِ مِنَ الْمَوادِّ الْخَشِنَةِ.

فتت : حَوَّلَ الْمادَّةَ إِلى فُتاتٍ.

فرم : تَقْطيعٌ إِلى قِطَعٍ جِدُّ صَغيرَةٍ.

قالب الكعك : آنِيَةٌ مُقَعَّرَةٌ تُسْتَعْمَلُ لِطَبْخِ الْكَعْكِ.

قشر : يُزيلُ قِشْرَةَ فاكِهَةٍ أَوْ خُضْرَةٍ بِسِكّينٍ.

قفاز الفرن : قُفّازٌ كَبيرٌ بِقُماشٍ مُدَعَّمٍ وَ يُسْتَعْمَلُ لِمَنْعِ الاحْتِراقِ عِنْدَما نَتَعامَلُ مَعَ مَوادَّ ساخِنَةٍ. وَ يُسَمّى أَيْضًا كَفُّ الْفُرْنِ.

كأس الكيل : كَأْسٌ نَقيسُ بِهِ بَعْضَ الْمَوادِّ السّائِلَةِ « حَليبٌ، ماءٌ » أَوِ الصَّلْبَةِ « سُكَّرٌ، فَرينَةٌ . . . ».

مرقاق : لَفّافَةٌ خَشَبِيَّةٌ لِتَرْقيقِ الْعَجينَةِ « شَوْبَكٌ ».

مصفاة « منخل » : آنِيَةٌ مَثْقوبَةٌ بِثُقوبٍ صَغيرَةٍ. تُسْتَعْمَلُ لِتَقْطيرِ الْمَوادِّ. لِتَسْريبِ السَّوائِلِ أَوْ لِغَرْبَلَةِ الطَّحينِ.

مفرغ التفاح : سِكّينٌ دائِرِيَّةٌ لِإِخْراجِ لُبِّ التُّفّاحِ.

مقلاة غير قابلة للصق : مِقْلاةٌ مُغَطّاةٌ بِمينا خاصٍّ يَمْنَعُ الْتِصاقَ الْمَوادِّ بِقَعْرِها أَثْناءَ الطَّبْخِ.